క్లుప్తంగా

రేపు వీరభద్రస్వామి కల్యాణోత్సవం


వీరభద్రస్వామి

నంద్యాల(అర్బన్): పోలూరు గ్రామంలో వెలసిన శ్రీ భద్రకాళి సమేత వీరభద్రస్వామి చతుర్దశ కల్యాణోత్సవం సోమవారం నిర్వహిస్తున్నట్లు నిర్వాహకులు శేఖర్, చైతన్య తెలిపారు. ఉదయం 8.30 గంటలకు గోపూజ, గణపతి పూజ, పుణ్యాహవచనం, కంకన ధారణ, రుద్ర హోమం, కుంకుమార్చనలు నిర్వహిస్తారన్నారు. 5వ తేదీ మంగళవారం ఉదయం స్వామి, అమ్మవార్ల లీలా కల్యాణోత్సవం జరుగుతుందన్నారు. అదే రోజు సాయంత్రం నందికోల సేవతో స్వామి, అమ్మవార్ల పల్లకోత్సవం ఉంటుందని చెప్పారు.

మైనర్లు వాహనాలు నడిపితే చర్యలు


డ్రైవింగ్‌పై మైనర్లకు అవగాహన కల్పిస్తున్న సీఐ మల్లికార్జున గుప్త

నంద్యాల(అర్బన్): మైనర్లకు వాహనాలు ఇచ్చినా, వారు వాహనాలు నడిపినా చట్ట ప్రకారం కఠిన చర్యలు ఉంటాయని ట్రాఫిక్ ఇన్‌స్పెక్టర్ మల్లికార్జునగుప్త హెచ్చరించారు. నంద్యాల ట్రాఫిక్ పోలీసుల ఆధ్వర్యంలో శనివారం రాత్రి మైనర్ డ్రైవింగ్‌పై స్పెషల్ డ్రైవ్ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ వాహనాలు నడుపుతూ పట్టుబడిన 47 మంది మైనర్లకు ఒక్కొక్కరికి రూ.5,035 చొప్పున రూ.2,36,645 జరిమానా విధించామని చెప్పారు.

పెద్దమ్మకు ప్రత్యేక పూజలు


ప్రత్యేక అలంకరణలో అమ్మవారు

దొర్నిపాడు: మండలంలోని డబ్ల్యూగోవిందిన్నె గ్రామంలో వెలసిన మూల పెద్దమ్మ అమ్మవారికి భక్తిశ్రద్ధలతో పూజలు చేశారు. ఉదయమే అమ్మవారిని నూతన పట్టు వస్త్రాలతో అలంకరించి అభిషేకాలు, హారతులు పట్టారు. అనంతరం భక్తులు పెద్దమ్మను దర్శించుకొని మొక్కులు చెల్లించుకున్నారు. శ్రావణమాసం కావడంతో భక్తులు అధిక సంఖ్యలో అమ్మవారిని దర్శించుకునేందుకు వస్తున్నారు.

ప్లాస్టిక్ కవర్లు అమ్మితే చర్యలు


షాపులకు నోటీసులు జారీ చేస్తున్న దృశ్యం

నంద్యాల(న్యూటౌన్): ప్లాస్టిక్ క్యారీ బ్యాగ్‌ల తయారీ, దిగుమతి, అమ్మకాలు నిర్వహిస్తే చర్యలు తప్పవని మున్సిపల్ కమిషనర్ శేషన్న హెచ్చరించారు. ఆదివారం పట్టణంలోని గాంధీచౌక్ లో ఉన్న కిరాణషాపులకు పారిశుద్ధ్య, పర్యావరణ కార్యదర్శులు నోటీసులు జారీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ క్యారీ బ్యాగుల వాడకం పూర్తిగా నిషేధించినట్లు తెలిపారు. ప్లాస్టిక్ వస్తువులు, కప్పులు, ప్లేట్లు, గానులు, ప్లాస్టిక్ జెండాలు తదితర వాటిని విక్రయిస్తే చర్యలు తప్పవన్నారు.

క్రీడా సామగ్రి పంపిణీ


క్రీడా సామగ్రి అందజేస్తున్న రోటరీ సభ్యులు

నంద్యాల (వ్యవసాయం): నంద్యాల మిడ్‌టౌన్ రోటరీ క్లబ్ అధ్యక్షుడు కేశవమూర్తి, కార్యదర్శి వెంకటేశ్వర్లు ఆధ్వర్యంలో సభ్యులు మసీదుపురంలోని ఆదర్శ ప్రాథమిక పాఠశాల (మహానంది మండలం)కు క్రీడాసామగ్రి అందజేశారు. ప్రధానోపాధ్యాయుడు జాకీర్ హుస్సేన్‌కు వాటిని అందజేసి మాట్లాడారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలల విద్యా వికాసానికి క్లబ్ సభ్యులు ముందుకు రావడం సంతోషదాయకం అన్నారు. కార్యక్రమంలో రోటరీ క్లబ్ మాజీ గవర్నర్ చిన్నపు రెడ్డి, సుబ్బయ్య, కాల్వ నాగరాజు, ప్రసాద్, రమేష్, శేషఫణి, అన్నెం శ్రీనివాస రెడ్డి పాల్గొన్నారు.

నేడు పీజీఆర్ఎస్

ఉయ్యాలవాడ: స్థానిక రెవెన్యూ కార్యాలయంలో సోమవారం ఉదయం 10 గంటల నుంచి మధ్యాహ్నం 2 గంటల వరకు ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక కార్యక్రమం నిర్వహించనున్నట్లు తహసీల్దార్ సువర్ణాదేవి ఆదివారం తెలిపారు. సమస్యలపై మండల ప్రజలు వినతులు అందజేయవచ్చునని వెల్లడించారు. మండల పరిషత్ కార్యాలయంలో జరిగే ఈ ప్రజా వేదికకు అన్ని శాఖల అధికారులు హాజరు కావాలని సూచించారు.

మార్మోగిన గోవింద నామస్మరణ


ఇంజేడు గ్రామంలో కలశ ప్రతిష్ఠోత్సవానికి హాజరైన భక్త జనం


ప్రత్యేక అలంకరణలో శ్రీ లక్ష్మీవేంకటేశ్వరస్వామి


రాగోపురంపై కలశాలకు పూజలు చేస్తున్న భక్తులు

- కనుల పండువగా కోనేటి రాయుడి కలశ ప్రతిష్ఠోత్సవం
- భారీగా తరలివచ్చిన భక్తజనం
- కుంభాభిషేకంతో ముగిసిన వేడుకలు

ఉయ్యాలవాడ : మండలంలోని ఇంజేడు గ్రామంలో గోవింద నామస్మరణ మార్మోగింది. శ్రీ లక్ష్మి వేంకటేశ్వరస్వామి కలశ ప్రతిష్ఠోత్సవాలను పురస్కరించుకుని భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో తరవచ్చారు. ఈ నెల 1 నుంచి ప్రారంభమైన ఈ వేడుకలు ఆదివారం కుంభాభిషేకంతో ముగిశాయి. చివరి రోజు వేద పండితులు పాణ్యం కృష్ణశర్మ ఆధ్వర్యంలో వేకువజాము నుంచి ప్రత్యేక పూజలు చేపట్టారు. ఆలయ ముఖద్వారంపై నూతనంగా నిర్మించిన రాజగోపురం(గాలిగోపురం)పై కలశాలకు శిఖర ప్రాణ ప్రతిష్ఠ, మహా కుంభాభిషేకం, మహా పూర్ణాహుతి, బలేహారణము, కూష్మాండబలి, జ్వాలా దర్శనము, పూర్ణాహుతి కళ్యాణం, కంకణ విసర్జన, మహా మంగళ హారతి, మంత్ర పుష్పం తదితర కార్యక్రమాలు నిర్వహించా రు. అర్చకులు భాస్కరశర్మ, రవిశర్మ, అనంతయ్య, రమణయ్య, హరిశర్మ, శివప్రసాద్ హాజరై భక్తులకు తీర్థప్రసాదాలు అందజేశారు. నిర్వాహకులు గజ్జెల కృష్ణారెడ్డి, కామిరెడ్డి ప్రతాప్‌రెడ్డి, కర్రెపు చలపతిరెడ్డి, రమేష్‌రెడ్డి, లక్ష్మీనారాయణరెడ్డి, ఆలయాల చైర్మన్ శీలం హరిశ్చంద్రనాగిరెడ్డి, ఆలయాల కార్య నిర్వహణాధికారి చంద్రుడు ఆధ్వర్యంలో భక్తులకు అన్న దాన కార్యక్రమం ఏర్పాటు చేశారు. కలశ ప్రతిష్ఠ ఉత్సవాల్లో భాగంగా గ్రామంలో ఎలాంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు చోటు చేసుకోకుండా ఆళ్లగడ్డ రూరల్ సీఐ మురళీధర్‌రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో చాగలమర్రి, ఆళ్లగడ్డ రూరల్ ఎస్‌లు, స్థానిక ఏఎస్ఐ సుదర్శన్‌రెడ్డి గట్టి పోలీస్ బందోబస్తు నిర్వహించారు.

మల్లన్న సేవలో జిల్లా కలెక్టర్

శ్రీశైలం టెంపుల్: శ్రీశైల శ్రీ భ్రమరాంబా మల్లికార్జున స్వామి అమ్మవార్లను జిల్లా కలెక్టర్ జి.రాజకుమారి దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించుకున్నారు. అదివారం మల్లన్న దర్శనార్థం ఆలయం వద్దకు విచ్చేసిన జిల్లా కలెక్టర్‌కు ఆలయ రాజగోపురం వద్ద దేవస్థాన ఏఈఓ, ఆలయ అధికారులు, అర్చకులు ఆలయ మర్యాదలతో స్వాగతం పలికారు. అనంతరం ఆమె మల్లికార్జున స్వామి వారికి రుద్రాభిషేకం, భ్రమరాంబా దేవికి కుంకుమార్చన తదితర ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించుకున్నారు. అమ్మవారి ఆలయం వద్దనున్న ఆశీర్వచన మండపంలో కలెక్టర్‌కి వేదపండితులు వేద మంత్రాలు పలుకగా, అర్చకులు ఆశీర్వచనాలు అందించారు. దేవస్థాన ఈఓ స్వామి వారి శేషావస్త్రం, లడ్డూ ప్రసాదం, జ్ఞాపికను అందించి సత్కరించారు.

పీఎం కిసాన్ నిధులు విడుదలపై హర్షం

నంద్యాల(అర్బన్): పీఎం కిసాన్ కింద రైతులకు నిధులు విడుదల కావడంపై కిసాన్ మోర్చ నంద్యాల జిల్లా గౌరవాధ్యక్షుడు తూము శివారెడ్డి హర్షం వ్యక్తం చేశారు. స్థానిక కార్యాలయంలో ఆదివారం బీజేపీ ముఖ్య నాయకులతో సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రతి రైతు ఖాతాలో పీఎం కిసాన్ సమ్మాన్ నిధి కింద ఏటా రూ.6వేలు సాయం అందజేస్తుందన్నారు. దీనిని ప్రతి ఒక్కరు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో నాయకులు రామచంద్రారెడ్డి, ఇంటి ఆదినారాయణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆపదలో ఆదుకోవడమే నిజమైన నేస్తం


నంద్యాల లయన్స్ క్లబ్‌లో ఫ్రెండ్‌షిప్ బ్యాండ్‌లు కట్టుకుని చూపుతున్న సభ్యులు

నంద్యాల (వ్యవసాయం): కష్టాల్లో ఉన్నప్పుడు ఆదుకోవడమే నిజమైన నేస్తం అని డాక్టర్ రవికృష్ణ అన్నారు. ఆదివారం ప్రపంచ స్నేహితుల దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని నంద్యాల లయన్స్ క్లబ్, కళారధన, దివ్యాంగుల సంక్షేమ సంఘం ఆధ్వర్యంలో స్థానిక నెరవాటి ఇంగ్లిష్ మీడియం స్కూల్ ఆవరణలో స్నేహితుల దినోత్సవాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. లయన్స్ క్లబ్ అధ్యక్షులు నాగరాజు అధ్యక్షతన లయన్స్ క్లబ్‌లో, దివ్యాంగుల సంక్షేమ సంఘం అధ్యక్షుడు ఎంపీవీ రమణయ్య అధ్యక్షతన ఆ సంఘం కార్యాలయంలో జరిగిన వేడుకల్లో సభ్యులు పరస్పరం స్నేహితుల దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు చెప్పుకున్నారు. దివ్యాంగుల సంక్షేమ సంఘానికి విశేష సేవలందిస్తున్న డాక్టర్ రవికృష్ణను గజమాల, శాలువలు, జ్ఞాపికలతో సత్కరించారు. ఈ సందర్భంగా డాక్టర్ రవికృష్ణ మాట్లాడుతూ కుల మత వర్గాలకు అతీతంగా, ధనిక, పేద తేడాలు లేకుండా ఉండే స్వచ్ఛమైన స్నేహం జీవితాంతం నిలుస్తుందన్నారు. గొప్ప స్నేహ బంధానికి శ్రీకృష్ణుడు, కుచేలుడు గొప్ప తార్కాణంగా నిలుస్తారని అన్నారు. లయన్స్ క్లబ్, దివ్యాంగుల సంక్షేమ సంఘం, కళారాధన, క్రీడా సంఘాలు, ఐఎంఏ తరపున సేవా కార్యక్రమాలు నిరంతరం కొనసాగిస్తామని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో లయన్స్ క్లబ్ అధ్యక్ష కార్యదర్శులు భాస్కర రెడ్డి, జనార్ధన్, సుధాకర్ రెడ్డి, నిజాముద్దీన్, దివ్యాంగుల సంక్షేమ సంఘం జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు సుబ్బారెడ్డి, రామలింగం, లయన్స్ క్లబ్ సభ్యులు, దివ్యాంగుల సంక్షేమ సంఘం సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

సాలు వరి సాగుపై ఆసక్తి

- పెరిగిన పెట్టుబడులతో రైతుల్లో మార్పు
- సాలు వరితో తగ్గనున్న ఖర్చు
- ఖరీఫ్ సీజన్‌లో నియోజకవర్గంలో అత్యధికంగా వరిసాగు




సాగైన సాలు వరి

గోస్పాడు: ఖరీఫ్ సీజన్ ప్రారంభం కావడంతో రైతులు వరిసాగుకు సిద్ధమయ్యారు. అయితే, ఈసారి నంద్యాల నియోజకవర్గంలో ఎక్కువ మంది సాలువరి సాగుకు ఆసక్తి చూపుతున్నారు. గోస్పాడు, నంద్యాల మండలాల్లో అధికంగా కేసీ, కుందూ నీటి ఆధారిత ప్రాంతం కావడంతో ప్రతి ఏడాది ఇక్కడ వరి పైరు అత్యధికంగా సాగవుతుంది. ఈ ఏడాది ఖరీఫ్ సాధారణ విస్తీర్ణం 13వేల హెక్టార్లు కాగా 9 వేల హెక్టార్ల వరకు వరి సాగుచేసే అవకాశం ఉన్నట్లు అధికారులు చెబుతున్నారు. అయితే, ప్రస్తుతం కూలీల కొరత, పెరిగిన ఎరువులు, మందుల ధరలతో రైతులు ఇబ్బంది పడుతున్నారు. ఈ ఖర్చులను తగ్గించుకునేందుకు చాలా మంది సాలువరి సాగుకు మొగ్గుచూపుతున్నారు. ఈ పద్ధతిలో ఎకరాకు రూ. రూ. 6 నుంచి రూ. 8 వేల వరకు పెట్టుబడి ఖర్చులు తగ్గే అవకాశం ఉంది. దీంతో ఇప్పటికే నియోజకవర్గంలో 5వేల ఎకరాలకు పైగా సాలు వరిని సాగుచేశారు. ఎక్కువ విస్తీర్ణంలో వరి సాగుచేసే రైతులు కూలీల కోసం వేచిచూడాల్సిన అవసరం ఉండదు.

ఖర్చు తక్కువ



10 ఎకరాల్లో సాలు వరి పైరు సాగుచేశాను. నాట్లు వేసే పద్ధతితో పోల్చితే సాలు వరికి పెట్టుబడి ఖర్చు తక్కువ. ఎక్కువ పొలం సాగుచేసే వారికి కూలీలతో కూడా ఇబ్బందులు లేకుండా తక్కువ సమయంలో నాటు వేసేందుకు వీలుగా ఉంటుంది. గతేడాది వరి పైరు సాగులో తీవ్రంగా నష్టపోయాను. సరైన మద్దతు ధరలేక ఇబ్బందులు పడాల్సి వచ్చింది. ఈసారి వర్షాలు రావడంతో ముందుగానే సాగు వరి సాగు చేయాల్సి చేశాం.

– నాగేశ్వరరెడ్డి, రైతు

మాన్యం భూములకు కౌలు వేలం ఎప్పుడో ?

- కరిగిపోతున్న ఖరీఫ్ సీజన్


పేరూరులోని ఈశ్వర,రామాంజనేయ స్వామి ఆలయం


పేరూరు–బి.నాగిరెడ్డిపల్లె మధ్య బీడుగా మారిన మాన్యం భూమి

రుద్రవరం: మండల పరిధిలోని పేరూరు ఈశ్వర, రామాంజనేయస్వామి ఆలయాలకు సంబంధించిన 70 ఎకరముల మాన్యం భూములకు నేటికి కౌలు వేలం వేయలేదు. దీంతో ఆ భూములన్నీ బీళ్లుగా మారాయి. ఖరీఫ్ సీజన్ మొదలయ్యి రెండు నెలలు దాటినా దేవదాయ శాఖ అధికారులు కౌలు వేలం వేయడంలో జాప్యం చేస్తున్నారు. ఆలయ భూముల్లో వర్షాధారంపైనే పంటలు పండించుకోవాల్సి ఉంది. ఖరీఫ్ సీజన్ ఇప్పటికే సగం ముగిసిపోయింది. ఇంత వరకు వేలానికి సంబంధించి ఎలాంటి పురోగతి లేదని రైతులు చెబుతున్నారు. ఎక్కడైనా మాన్యం భూములంటే జూన్ మాసంలోపే కౌలు వేలం సాగిస్తారు. దీని వల్ల కౌలుకు దక్కించుకున్న వ్యక్తి పంటసాగు చేసుకునేందుకు వీలు ఉంటుంది. దీనిపై ఆలయ ఈఓ సాయి జయ చంద్రారెడ్డిని వివరణ అడగ్గా గత నెలఖారు వరకు నర్సయ్య ఈఓగా ఉండే వారని ఆయన పదవి విరమణ పొందడంతో పుట్టాలమ్మ ఆలయ ఈఓగా ఉన్న తనకు ఉన్నతాధికారులు అదనపు బాధ్యతలు అప్పగించారని కొద్ది రోజుల్లోనే పేరూరు ఆలయాల మాన్యం భూములకు కౌలు వేలం నిర్వహిస్తామని తెలిపారు.

మహానందీశ్వరుడి సన్నిధిలో ఆర్‌యూ వీసీ పూజలు

మహానంది: మహానందీశ్వరుడి సన్నిధిలో రాయలసీమ యూనివర్సిటీ వైస్ చాన్సలర్ వి. వెంకట బసవరావు ఆదివారం పూజలు నిర్వహించారు. స్వామి దర్శనార్థం కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి వచ్చిన ఆయనకు ఆలయ ఏఈఓ ఎరమల మధు, వేదపండితులు రవిశంకర అవధాని స్వాగతం పలికారు. ఈ మేరకు వారు స్వామి, అమ్మవారిని దర్శించుకుని అభిషేకం, కుంకుమార్చన పూజలు చేపట్టారు. దర్శనం అనంతరం స్థానిక కల్యాణ మండపంలో స్వామి, అమ్మవారి ప్రసాదాలు అందించి వేదాశీర్వచనం చేశారు. వారి వెంట డాక్టర్ రామకృష్ణారెడ్డి ఉన్నారు.

బాల్ బ్యాడ్మింటన్ పోటీల్లో సత్తాచాటాలి


మాట్లాడుతున్న చైర్మన్ షేక్షావలిరెడ్డి

నంద్యాల(న్యూటౌన్): రాష్ట్రస్థాయి బాల్ బ్యాడ్మింటన్ పోటీల్లో సత్తాచాటాలని జిల్లా క్రీడాకారులకు బాల్ బ్యాడ్మింటన్ జిల్లా అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు షేక్షావలిరెడ్డి పిలుపునిచ్చారు. ఆదివారం నంద్యాల పట్టణంలోని గుడ్‌షెప్పర్డ్ పాఠశాల క్రీడా మైదానంలో ఉమ్మడి జిల్లా బాల్ బ్యాడ్మింటన్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో సబ్ జూనియర్ బాలబాలికలు, సీనియర్ స్త్రీ పురుషుల బాల్ బ్యాడ్మింటన్ ఎంపిక పోటీలు నిర్వహించారు. జిల్లా బాల్ బ్యాడ్మింటన్ అసోసియేషన్ చైర్మన్ షేక్షావలిరెడ్డి మాట్లాడుతూ క్రీడల వల్ల శారీరక ధృడత్వం, మానసిక ఉల్లాసం కలుగుతుందన్నారు. జిల్లా స్థాయిలో ఎంపికైన క్రీడాకారులు రాష్ట్రస్థాయి బాల్‌బ్యాడ్మింటన్ చాంపియన్‌షిప్‌లో విజయం సాధించి పేరు ప్రఖ్యాతలు తీసుకురావాలని ఆకాంక్షించారు. బాల్ బ్యాడ్మింటన్ ఎంపిక పోటీలకు వచ్చిన క్రీడాకారులకు భోజన వసతి కల్పించారు. వివిధ ప్రాంతాల నుంచి 200 మంది పాల్గొన్నట్లు కార్యదర్శి బాబు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో బాల్ బ్యాడ్మింటన్ అసోసియేషన్ ఆర్గనైజింగ్ సెక్రటరీ సురేష్‌బాబు, ట్రెజరర్ చంద్రారెడ్డి, సీనియర్ క్రీడాకారుడు శివారెడ్డి, వ్యాయామ ఉపాధ్యాయులు దేవేంద్ర, రాజు, సువర్ణ, రాము తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కీళ్లలో కిరికిరి

- కర్నూలులోని గణేష్‌నగర్‌కు చెందిన శ్రీనివాసులు బైక్‌పై వెళుతూ అదుపుతప్పి కిందపడ్డాడు. కాలి ఎముక విరిగింది. ఆపరేషన్ అనంతరం నాలుగు నెలలకు పైగా విశ్రాంతి తీసుకోవాల్సి వచ్చింది. ఇప్పటికీ సరిగ్గా నడవలేని పరిస్థితి.
- కర్నూలు వెంకటరమణ కాలనికి చెందిన గణేష్ ఫోన్ మాట్లాడుతూ రైల్వే ఫుట్‌ఓవర్ బ్రిడ్జి మెట్లు దిగుతుండగా అదుపు కింద పడ్డాడు. మోకాలి వద్ద ఎముక విరిగింది. ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్లగా ఫ్రాక్చర్ అయినట్లు నిర్ధారించి ఆపరేషన్ చేశారు. ఆరు నెలల తర్వాతే అతను మామూలుగా నడవగలుగుతున్నాడు.

- పెరుగుతున్న కీళ్లు, ఎముకల సమస్యలు
- ఉమ్మడి జిల్లాలో 3 లక్షల మందికి పైగా బాధితులు
- నివారణకు వ్యాయామం, సమతుల ఆహారం తప్పనిసరి
- నేడు జాతీయ ఎముకలు, కీళ్ల దినోత్సవం


ఎముకల బలహీనతను చూపే చిత్రం

మారిన జీవనశైలి కారణంగా చాలా మందిలో ఎముకలు మెత్తబడుతున్నాయి. చిన్నపాటి ప్రమాదాలకే విరుగుతున్నాయి. దీంతో నెలల తరబడి ఇంటికే పరిమితం కావాల్సి వస్తోంది. ఆరోగ్యపరంగా, ఆర్థికంగా తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. కీళ్లు, ఎముకల ఆరోగ్యంపై అవగాహన కల్పించేందుకు ఏటా ఆగస్టు 4న జాతీయ ఎముకలు, కీళ్ల దినోత్సవం నిర్వహిస్తున్నారు.

కర్నూలు(హాస్పిటల్): జిల్లాలో మోకాళ్ల నొప్పులు, కీళ్ల నొప్పులతో బాధపడే వారి సంఖ్య రోజురోజుకూ పెరుగుతోంది. గతంలో 5 శాతం ఉన్న వీరి సంఖ్య ప్రస్తుతం ఏడు శాతానికి పెరిగింది. ఉమ్మడి జిల్లాలో 3 లక్షలకు పైగా ప్రజలు కీళ్లు, ఎముకల వ్యాధులతో బాధపడుతున్నట్లు వైద్యులు అంచనా వేస్తున్నారు. యాంత్రీకరణ పెరగడంతో శారీరక శ్రమ, ఎండలో గడపడం తగ్గిపోయింది. దీంతో ఒంట్లో కాల్షియం, విటమిన్–డి మినరల్స్ తగ్గిపోతున్నాయి. ఈ కారణంగా మోకాళ్ల నొప్పులు వస్తుండటంతో బాధితులు నొప్పుల మాత్రలు, కాల్షియం మాత్రలకు అధికంగా ఖర్చు చేయాల్సి వస్తోంది.

కిడ్నీలను దెబ్బతీస్తున్న నొప్పుల మాత్రలు

మోకాళ్ల నొప్పులు తగ్గించుకునేందుకు గ్రామీణ, పట్టణాల్లోని మురికి వాడల్లో ప్రజలు ఆర్ఎంపీలు, నకిలీ వైద్యులను ఆశ్రయిస్తున్నారు. వీరు నొప్పులను తగ్గించేందుకు ఒక స్టెరాయిడ్, మరో పెయిన్ కిల్లర్ ఇంజెక్షన్లు వేస్తున్నారు. అలాగు నొప్పుల మాత్రలు ఇస్తున్నారు. దీర్ఘకాలం నొప్పుల మాత్రలు వాడటం వల్ల చాలా మందికి కిడ్నీలు దెబ్బతింటున్నాయి. దీంతో కిడ్నీ వ్యాధులను తగ్గించుకునేందుకు నెఫ్రాలజిస్టుల వద్దకు, అక్కడినుంచి డయాలసిస్ చేయించుకోవడానికి వెళ్తున్నారు. ఈ కారణంగా డయాలసిస్ రోగుల సంఖ్య పెరుగుతోంది. మరోవైపు కిడ్నీ వ్యాధులు, కీళ్ల నొప్పులు తగ్గిస్తామని చెబుతూ నకిలీ వైద్యులు చలామణి అవుతున్నారు. ఆయుర్వేదం, అల్లోపతిలోని పెయిన్ కిల్లర్, స్టెరాయిడ్ మాత్రలను పొడిచేసి కలిపి మాత్రలు తయారు చేసి రోగులకు ఇస్తున్నారు. వీటిని వేసుకుంటే ఉపశమనం ఇస్తుండటంతో ఈ మందులు బాగా పనిచేస్తున్నాయని నమ్మి బాధితులు వాటినే నిరంతరం వాడుతూ కిడ్నీలను దెబ్బతీసుకుంటున్నారు.

కీళ్లవాతం అడుగు వేయనీయదు

జీవనశైలిలో మార్పుల కారణంగా కీళ్లవాతం (రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్)తో బాధపడే వారి సంఖ్య కూడా పెరిగింది. చికిత్స చేసేందుకు జిల్లాలోనే రుమటాలజిస్టులు ఉన్నారు. కొందరు జనరల్ ఫిజీషియన్లు సైతం రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్‌కు చికిత్స అందిస్తున్నారు. వ్యాధినిరోధక వ్యవస్థ వ్యతిరేక దిశలో పనిచేయడం వల్ల సంభవించే ఈ వ్యాధిలో కీళ్లలో నొప్పి, వాపు, బిగువు లక్షణాలు ఉంటాయి. సాధారణంగా చెయ్యి, పాదం, మణికట్టు, మోచేయి, చీలమండలంలోని చిన్న కీళ్లను ప్రభావితం చేస్తుంది. దీనికి స్త్రీ, పురుష అన్న భేదం లేదు.

ఇలా చేస్తే మేలు...

కీళ్లనొప్పులున్న వారు ఎక్కువగా సమతులాహారం తీసుకోవాలి. ఎముక ఆరోగ్యానికి క్యాల్షియం, ప్రొటీన్లు కలిగిన ఆహారం తినాలి. వైద్యుల సూచన మేరకు నిర్ణీత కాలం పాటు కాల్షియం, విటమిన్–డి మాత్రలు వాడాలి. బీపీ, షుగర్, అధిక బరువు ఉంటే వాటిని నియంత్రణలో ఉంచుకోవాలి. కండరాలు, ఎముకల బలోపేతానికి తప్పనిసరిగా వ్యాయామం చేయాలి.

కీళ్ల నొప్పులతో వ్యాపారం

ప్రస్తుతం 40–50 ఏళ్ల దాటిన వారిలో బీపీ, షుగర్‌తో పాటు ప్రధాన సమస్య కీళ్లనొప్పులే. వైద్య పరిభాషలో ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్‌గా పిలిచే ఈ వ్యాధి కొందరు వైద్యులను పెంచి పోషిస్తోంది. కీళ్లనొప్పులపైనే ప్రతి నెలా కోట్లాది రూపాయల వ్యాపారం జరుగుతుందంటే అతిశయోక్తి కాదు. జిల్లాలో అవసరం లేకపోయినా కీళ్లమార్పిడి ఆపరేషన్లు చేసే వైద్యులూ పెరిగారు. చివరి దశలోనే కీళ్ల మార్పిడి చేయాల్సి ఉన్నా రెండు, మూడు దశల్లోనూ ఆపరేషన్ చేస్తున్నారు. ఒక్కో మోకాలికి రూ.1.50 లక్షల నుంచి రూ.2 లక్షల వరకు వసూలు చేస్తున్నారు. ఆపరేషన్ అనంతరం మరో నెలరోజుల పాటు ఫిజియోథెరపి, మందుల పేరుతో మరో రూ.20 వేల దాకా ఖర్చవుతోంది. మరికొందరు ఆహారానికి బదులు కాల్షియం, విటమిన్–డి, ఇతర ఎముకలకు సంబంధించిన సప్లిమెంట్లు ఎక్కువ సంఖ్యలో రాస్తూ రోగుల జేబులు గుల్ల చేస్తున్నారు.

ఆస్టియోపోరోసిస్ వ్యాధులు ఎక్కువయ్యాయి



ఇటీవల కాలంలో కీళ్లు, ఎముకల నొప్పులతో బాధపడుతూ ఆసుపత్రికి వచ్చే వారి సంఖ్య పెరిగింది. ఒకేచోట కదలకుండా కూర్చుని పనిచేయడం, ఎండ తగలకపోవడం, తద్వారా స్థూలకాయం, మారిన ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగా ఈ జబ్బులు వస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా మగవారి కంటే స్త్రీలలోనే ఎక్కువగా ఇవి కనిపిస్తున్నాయి. దానికి కారణం మెనోపాజ్ తర్వాత ఎముకలు బలహీనపడుతున్నాయి. ఈ సమయంలో వారు క్యాల్షియం, విటమిన్–డి సప్లిమెంట్లు తప్పనిసరిగా వాడాలి. ఆహారంలో ఒక గ్లాసు పాలు తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి.

– ఎం.రాజేష్‌కుమార్, అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్, జీజీహెచ్, కర్నూలు

నొప్పుల మాత్రలు ఎక్కువగా వాడకూడదు



కీళ్లనొప్పులతో బాధపడే వారు ఎక్కువగా నొప్పుల మాత్రలు వాడుతున్నారు. వైద్యులు రాయకపోయినా ఆర్ఎంపీల ఇచ్చాడనో, మెడికల్ షాపుల్లో కొనుగోలు చేసి వాడుతున్నారు. దీర్ఘకాలం ఇలా వాడటం వల్ల కిడ్నీలు దెబ్బతింటాయి. అలా గాకుండా వైద్యుల సూచన మేరకు మందులు వాడుతూ ఫిజియోథెరపీ సలహాతో వ్యాయామం చేస్తే నొప్పులు క్రమంగా తగ్గుముఖం పడతాయి.

– డాక్టర్ విజయకృష్ణారెడ్డి, ఆర్థోపెడిక్ సర్జన్, కర్నూలు